

2025



2月の献立



東かわぐちポポロ保育園
初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
3	月	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
4	火	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
5	水	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
6	木	かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト	米 かぼちゃ りんご
7	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
8	土	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
10	月	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
12	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
13	木	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
14	金	かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 大根 バナナ
15	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
17	月	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
18	火	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
19	水	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
20	木	かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト	米 かぼちゃ りんご
21	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
22	土	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
25	火	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
26	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
27	木	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
28	金	かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 大根 バナナ

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



2月の献立



東かわぐちポポロ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 キャベツ ソーメン 花ふ
3	月	玉ねぎかゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 大根サラダ	米 玉ねぎ 鶏肉 人参 じゃが芋 大根 きゅうり
4	火	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 豆腐と野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 卵黄 豆腐 白菜 人参 かぶ
5	水	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 さつま芋と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 粉ミルク さつま芋 人参
6	木	かゆ 鮭とかぼちゃのおろし煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鮭 大根 かぼちゃ 豆腐 小松菜 人参 焼ふ 玉ねぎ りんご
7	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぶとトマトのサラダ	米 卵黄 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぶ トマト
8	土	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 人参 大根 花ふ
10	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 大根 人参 きゅうり 小松菜
12	水	かゆ 豆腐と鶏肉ののろみ煮 さつま芋のマッシュ	米 豆腐 鶏肉 白菜 さつま芋 人参
13	木	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 人参の玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ キャベツ 卵黄 人参 じゃが芋 玉ねぎ
14	金	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 きゅうりとパプリカのサラダ みそ汁 バナナ	米 卵黄 玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ 大根 バナナ
15	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 キャベツ ソーメン 花ふ
17	月	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりとパプリカのサラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 じゃが芋 きゅうり パプリカ 大根
18	火	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 豆腐と野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 卵黄 豆腐 白菜 人参 かぶ
19	水	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 さつま芋と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 粉ミルク さつま芋 人参
20	木	かゆ 鮭とかぼちゃのおろし煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鮭 大根 かぼちゃ 豆腐 小松菜 人参 焼ふ 玉ねぎ りんご
21	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぶとトマトのサラダ みそ汁	米 卵黄 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぶ トマト チンゲン菜
22	土	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 人参 大根 花ふ
25	火	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 チンゲン菜と玉子のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 卵黄 チンゲン菜 ピーマン
26	水	かゆ 豆腐と鶏肉ののろみ煮 さつま芋のマッシュ	米 豆腐 鶏肉 白菜 さつま芋 人参
27	木	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 人参の玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ キャベツ 卵黄 人参 じゃが芋 玉ねぎ
28	金	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 きゅうりとパプリカのサラダ みそ汁 バナナ	米 卵黄 玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ 大根 バナナ

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合があります。

2025



2月の献立



東かわぐちポポロ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	土	かゆ 豚肉と野菜のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	米 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ ソーメン 花ふ
3	月	玉ねぎかゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 大根とワカメのサラダ	米 玉ねぎ 豚肉 人参 じゃが芋 大根 カットワカメ きゅうり
4	火	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 豆腐と野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 玉子 豆腐 白菜 人参 かぶ
5	水	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 さつまいもと人参のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 粉ミルク さつまいも 人参 もやし
6	木	かゆ 鮭とかぼちゃのおろし煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鮭 大根 かぼちゃ 豆腐 小松菜 人参 焼ふ 玉ねぎ りんご
7	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぶとトマトのサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぶ トマト えのき茸 もやし
8	土	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 人参 大根 花ふ
10	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 大根 人参 きゅうり カットワカメ 小松菜
12	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 さつまいものマッシュ	米 豆腐 鶏肉 白菜 さつまいも 人参
13	木	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 人参の玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ キャベツ 玉子 人参 じゃが芋 玉ねぎ
14	金	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 きゅうりとパプリカのサラダ みそ汁 パナナ	米 玉子 玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ 大根 バナナ
15	土	かゆ 豚肉と野菜のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	米 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ ソーメン 花ふ
17	月	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりとパプリカのサラダ みそ汁	米 豚肉 人参 じゃが芋 きゅうり パプリカ 大根 カットワカメ
18	火	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 豆腐と野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 玉子 豆腐 白菜 人参 かぶ
19	水	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 さつまいもと人参のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 粉ミルク さつまいも 人参 もやし
20	木	かゆ 鮭とかぼちゃのおろし煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鮭 大根 かぼちゃ 豆腐 小松菜 人参 焼ふ 玉ねぎ りんご
21	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぶとトマトのサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぶ トマト えのき茸 チンゲン菜
22	土	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 人参 大根 花ふ
25	火	かゆ 豚肉と野菜の豆乳煮 チンゲン菜と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 玉子 チンゲン菜 ビーマン
26	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 さつまいものマッシュ	米 豆腐 鶏肉 白菜 さつまいも 人参
27	木	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 人参の玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ キャベツ 玉子 人参 じゃが芋 玉ねぎ
28	金	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 きゅうりとパプリカのサラダ みそ汁 パナナ	米 玉子 玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ 大根 バナナ

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



2月の献立



東かわぐちポポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とチンゲン菜の味噌煮 キャベツとひじきのツナサラダ すまし汁	米 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ ひじき ツナフレーク缶 ソーメン 花ふ	牛乳 ミルクパン	497kcal 18.0g
3	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》 赤おにさんライス 豚肉とじゃが芋の煮物 大根とワカメの中華和え	米 玉ねぎ スパゲッティ ウィンナー レーズン きゅうり 豚肉 人参 じゃが芋 大根 カットワカメ すり胡麻	牛乳 鬼まんじゅう	507kcal 17.0g
4	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豆腐と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 豆腐 白菜 人参 玉子 かぶ 油揚げ ヨーグルト	牛乳 小豆ういろう	491kcal 20.8g
5	水	牛乳 せんべい	コーンクリームスパゲティ さつま芋と人参の和え物 スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 クリームコーン缶 さつま芋 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	520kcal 20.7g
6	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 鮭のみぞれ煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 りんご	米 ふりかけ 鮭 大根 かぼちゃ 豆腐 小松菜 人参 焼ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 マーラーカオ	557kcal 21.0g
7	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の玉子とじ煮 かぶとトマトのごまサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぶ トマト コーン すり胡麻 えのき茸 もやし	牛乳 鉄強化チーズ フライドポテト	444kcal 17.6g
8	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ カレーパウダー 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 人参 乾燥おから 大根 花ふ ヨーグルト	牛乳 小松菜のおやき風	453kcal 20.1g
10	月	牛乳 せんべい	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 大根サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ パセリ カットトマト 大根 人参 きゅうり カットワカメ 小松菜	牛乳 洋ナシ カラメル風おふラスク	441kcal 14.0g
12	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐とささみの和風煮 さつま芋の甘辛炒め スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 グリンピース さつま芋 人参 ごぼう 長ねぎ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	475kcal 18.3g
13	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 人参しりしり みそ汁 いよかん	米 白糸タラ スライスチーズ キャベツ 人参 玉子 じゃが芋 玉ねぎ いよかん	牛乳 おやつにゆうめん	483kcal 20.2g
14	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》 ふりかけご飯 ハートの玉子焼き 春雨サラダ みそ汁 バナナ	米 ふりかけ 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 春雨 きゅうり パプリカ なめこ 大根 バナナ	牛乳 フレンチトースト	485kcal 17.5g
15	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とチンゲン菜の味噌煮 キャベツとひじきのツナサラダ すまし汁	米 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ ひじき ツナフレーク缶 ソーメン 花ふ	牛乳 ミルクパン	497kcal 18.0g
17	月	牛乳 せんべい	グリンピースご飯 豚肉とじゃが芋の煮物 マカロニサラダ みそ汁	米 グリンピース 豚肉 人参 じゃが芋 マカロニ きゅうり パプリカ 大根 カットワカメ	牛乳 さつま芋まんじゅう	456kcal 16.5g
18	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豆腐と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 豆腐 白菜 人参 玉子 かぶ 油揚げ ヨーグルト	牛乳 小豆ういろう	491kcal 20.8g
19	水	牛乳 せんべい	コーンクリームスパゲティ さつま芋と人参の和え物 スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 クリームコーン缶 さつま芋 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	520kcal 20.7g
20	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 鮭のみぞれ煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 りんご	米 ふりかけ 鮭 大根 かぼちゃ 豆腐 小松菜 人参 焼ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 マーラーカオ	557kcal 21.0g
21	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の玉子とじ煮 かぶとトマトのごまサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぶ トマト コーン すり胡麻 えのき茸 チンゲン菜	牛乳 鉄強化チーズ フライドポテト	443kcal 17.4g
22	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ カレーパウダー 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 人参 乾燥おから 大根 花ふ ヨーグルト	牛乳 小松菜のおやき風	453kcal 20.1g
25	火	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス チンゲン菜の玉子サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー 玉子 チンゲン菜 ピーマン 白桃	牛乳 コーンパン	518kcal 18.6g
26	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐とささみの和風煮 さつま芋の甘辛炒め スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 グリンピース さつま芋 人参 ごぼう 長ねぎ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	475kcal 18.3g
27	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 人参しりしり みそ汁 いよかん	米 白糸タラ スライスチーズ キャベツ 人参 玉子 じゃが芋 玉ねぎ いよかん	牛乳 おやつにゆうめん	483kcal 20.0g
28	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 コーン入り玉子焼き 春雨サラダ みそ汁 バナナ	米 ふりかけ 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 春雨 きゅうり パプリカ なめこ 大根 バナナ	牛乳 フレンチトースト	485kcal 17.5g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



2月の献立



東かわぐちポポロ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	土	ご飯 豚肉とチンゲン菜の味噌煮 キャベツとひじきのツナサラダ すまし汁	米 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ ひじき ツナフレーク缶 ソーメン 花ふ	牛乳 ミルクパン	596kcal 21.5g
3	月	《イベント給食》 赤おにさんライス 豚肉とじゃが芋の煮物 大根とワカメの中華和え	米 玉ねぎ スパゲッティ ウィンナー レーズン きゅうり 豚 肉 人参 じゃが芋 大根 カットワカメ すり胡麻	牛乳 鬼まんじゅう	610kcal 20.2g
4	火	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豆腐と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 豆腐 白菜 人参 玉子 かぶ 油揚げ ヨーグルト	牛乳 小豆ういろう	593kcal 25.2g
5	水	コーンクリームスパゲティ さつま芋と人参の和え物 スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 クリームコーン缶 さつま芋 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	627kcal 25.1g
6	木	ふりかけご飯 鮭のみぞれ煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 りんご	米 ふりかけ 鮭 大根 かぼちゃ 豆腐 小松菜 人参 焼ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 マーラーカオ	676kcal 25.5g
7	金	ご飯 鶏肉の玉子とじ煮 かぶとトマトのごまサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぶ トマト コーン すり胡麻 えのき茸 もやし	牛乳 鉄強化チーズ フライドポテト	522kcal 21.0g
8	土	ご飯 助宗タラのカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ カレーパウダー 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 人参 乾燥おから 大根 花ふ ヨーグルト	牛乳 小松菜のおやき風	542kcal 24.2g
10	月	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 大根サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ パセリ カットトマト 大根 人参 きゅうり カットワカメ 小松菜	牛乳 洋ナン カラメル風おふラスク	523kcal 16.2g
12	水	ご飯 豆腐とささみの和風煮 さつま芋の甘辛炒め スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 グリンピース さつま芋 人参 ごぼう 長ねぎ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	566kcal 21.9g
13	木	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 人参しりしり みそ汁 いよかん	米 白糸タラ スライスチーズ キャベツ 人参 玉子 じゃが芋 玉ねぎ いよかん	牛乳 おやつにゆうめん	577kcal 24.4g
14	金	《イベント給食》ふりかけご飯 ハートの玉子焼き 春雨サラダ みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 春雨 きゅうり パプリカ なめこ 大根 パナナ	牛乳 フレンチトースト	577kcal 20.9g
15	土	ご飯 豚肉とチンゲン菜の味噌煮 キャベツとひじきのツナサラダ すまし汁	米 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ ひじき ツナフレーク缶 ソーメン 花ふ	牛乳 ミルクパン	596kcal 21.5g
17	月	グリンピースご飯 豚肉とじゃが芋の煮物 マカロニサラダ みそ汁	米 グリンピース 豚肉 人参 じゃが芋 マカロニ きゅうり パプリカ 大根 カットワカメ	牛乳 さつま芋まんじゅう	543kcal 19.6g
18	火	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豆腐と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 豆腐 白菜 人参 玉子 かぶ 油揚げ ヨーグルト	牛乳 小豆ういろう	593kcal 25.2g
19	水	コーンクリームスパゲティ さつま芋と人参の和え物 スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 クリームコーン缶 さつま芋 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	627kcal 25.1g
20	木	ふりかけご飯 鮭のみぞれ煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 りんご	米 ふりかけ 鮭 大根 かぼちゃ 豆腐 小松菜 人参 焼ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 マーラーカオ	676kcal 25.5g
21	金	ご飯 鶏肉の玉子とじ煮 かぶとトマトのごまサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぶ トマト コーン すり胡麻 えのき茸 チンゲン菜	牛乳 鉄強化チーズ フライドポテト	521kcal 20.8g
22	土	ご飯 助宗タラのカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ カレーパウダー 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 人参 乾燥おから 大根 花ふ ヨーグルト	牛乳 小松菜のおやき風	542kcal 24.2g
25	火	ポークカレーライス チンゲン菜の玉子サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー 玉子 チンゲン菜 ビーマン 白桃	牛乳 コーンパン	629kcal 22.3g
26	水	ご飯 豆腐とささみの和風煮 さつま芋の甘辛炒め スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 グリンピース さつま芋 人参 ごぼう 長ねぎ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	566kcal 21.9g
27	木	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 人参しりしり みそ汁 いよかん	米 白糸タラ スライスチーズ キャベツ 人参 玉子 じゃが芋 玉ねぎ いよかん	牛乳 おやつにゆうめん	577kcal 24.4g
28	金	ふりかけご飯 コーン入り玉子焼き 春雨サラダ みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 春雨 きゅうり パプリカ なめこ 大根 パナナ	牛乳 フレンチトースト	577kcal 20.9g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。